



Köln Marathon bietet Tempolauf mit Sambamusik im Radstadion

Sambatempolauf und Lagerverkauf am 2. Mai in Köln-Müngersdorf

Für den einen oder anderen Langstreckenläufer sind Tempoläufe unbeliebte Trainingseinheiten. Nicht jeder mag sie, aber ohne im Training an die Grenzen zu gehen, kann man kaum schneller werden. Tempoläufe können allerdings auch zu einem wahren Vergnügen werden: Am 2. Mai bietet der Köln Marathon ab 18 Uhr eine außergewöhnliche Trainingseinheit mit Livemusik der Sambaband Surecata Colonia an. Headcoach Jürgen Wicharz von der Kölner Ausdauer- und Laufschiule wird die Teilnehmer nach einem professionellen Aufwärmtraining auf die Strecke schicken und dort werden sie gemeinsam mit dem Nachwuchstalent Lisa Jaschke erleben, wie schön es sein kann, verzückt durch Sambahrhythmen in einen Geschwindigkeitsrausch zu geraten.



Der Köln Marathon-Shop bietet an diesem Tag außerdem von 16:00 bis 20:00 Uhr einen Stand mit Laufbekleidung und nützlichen Accessoires zu vergünstigten Preisen.

Der Sambatempolauf inklusive Snacks und Getränke ist kostenfrei – allerdings wird um eine kurze Anmeldung mit Namen und Geburtsdatum per E-Mail an info@koeln-marathon.de gebeten, da nur eine begrenzte Anzahl an Startplätzen zur Verfügung steht. Duschen ist im Radstadion möglich.

Treffpunkt: Montag, 2. Mai, 18 Uhr im Radstadion in Köln-Müngersdorf, Peter-Günther-Weg, 50933 Köln. KVB-Haltestelle RheinEnergie-Stadion. Einige Parkplätze sind vorhanden, Fahrräder können problemlos untergestellt werden.

Bild-Download: Bitte laden Sie das beigefügte Foto hier herunter:

[20110426-PM-Bild.jpg](#) (846 KB)

Copyright: Köln Marathon

Hinweis: Das Foto kann honorarfrei verwendet werden.

Weitere Informationen im Web: www.koeln-marathon.de, per E-Mail: info@koeln-marathon.de oder telefonisch: 0221 - 33 77 73-11.

Pressekontakt

Köln Marathon

Veranstaltungs-und Werbe GmbH

Pressestelle

Gaby Travers

Sportpark Müngersdorf / Radstadion

Peter-Günther-Weg

50933 Köln

Telefon: 0221 - 33 77 73-16

Telefax: 0221 - 58 94 233

E-Mail: gaby.travers@koeln-marathon.de

Homepage: www.koeln-marathon.de



REWE

